Landes krankenhaus

PSYCHOLOGISCHE SICHT AUF DEN UMGANG MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN

UMGANG MIT SCHLECHTEN NACHRICHTEN - ÜBERBLICK

Landes krankenhaus

- Angst in Krisenzeiten, Bsp. Gesundheitskrisen; Angst vor der Klimakrise; Kriegsängste
  - Risikofaktoren
  - Schutzfaktoren
- Konsequenzen übermäßigen Konsums schlechter Nachrichten
  - Psychische Folgen übermäßigen Sicherheitsverhaltens
  - Funktion übermäßigen Sicherheitsverhaltens
- Hilfreiche Strategien gegen übermäßigen Nachrichtenkonsum

ANGST IN ZEITEN VON GESUNDHEITSKRISEN

Review von A. Bendau, M.B. Petzold, S. Wyka, L. Pyrkosch, J. Plag & A. Ströhle: Anxiety in times of Covid-19 and other health crisis:

- Bei Epi- und Pandemien treten insbesondere zu Beginn gehäuft Angstsymptome auf; diese verringern sich meist im weiteren Verlauf
- Es handelt sich dabei insbesondere um die Furcht vor gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Risiken

ANGST IN ZEITEN VON GESUNDHEITSKRISEN - RISIKOFAKTOREN

Risikofaktoren für stärkere Ängste:

- Erhöhter Medienkonsum
- weibliches Geschlecht
- Arbeit im medizinischen Kontext
- Unterdrückung
- vorbestehende Erkrankungen
- gesundheitsschädliches Verhalten
- unmittelbare Betroffenheit durch das Virus

(Review von A. Bendau, M.B. Petzold, S. Wyka, L. Pyrkosch, J. Plag & A. Ströhle: Anxiety in times of Covid-19 and other health crisis)

ANGST IN ZEITEN VON GESUNDHEITSKRISEN RESILIENZFAKTOREN

Landes krankenhaus

Was schützt unsere Psyche ?

- Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Unsicherheitstoleranz
- Normalisierung
- Routine
- Sicherheit
- soziale Unterstützung

STUDIENERGEBNISSE ZU DEN KONSEQUENZEN ÜBERMÄßIGEN NACHRICHTENKONSUMS

Landes krankenhaus

-Petzold (2020): Analyse der Mediennutzung von 6000 Menschen zu Beginn der Pandemie

-> insbesondere bei der Nutzung von Facebook, Instagram, Twitter etc. traten vermehrte Anzeichen von Angst und Depression auf

-> Erklärungsversuch: ungefilterte Informationen, die emotional kommuniziert werden

- Der belastende psychische Effekt ist besonders stark, wenn 2 Stunden oder mehr pro Tag mit negativen Nachrichten verbracht werden bzw. wenn 7x täglich oder häufiger nach Informationen zum Weltgeschehen gesucht wird
- Ausgelöst werden: Kriegsangst, Trauer, Wut, Entsetzen

6

STUDIENERGEBNISSE ZU DEN KONSEQUENZEN ÜBERMÄßIGEN NACHRICHTENKONSUMS

Landes krankenhaus

- Checken und Scrollen = normale Reaktion auf heftige, plötzliche Krisenereignisse, zunächst funktional, dient dem Kontrollgefühl
- lässt häufig nach 14 Tagen wieder nach
- Vorbestehende Depression oder Posttraumatische Belastungsstörung:

-> deutliche Verschlechterung des Wohlbefindens durch checken und scrollen

STUDIENERGEBNISSE ZU DEN KONSEQUENZEN ÜBERMÄßIGEN NACHRICHTENKONSUMS

Landes krankenhaus

- Stresshormone werden freigesetzt
- Messbarer Effekt bereits nach 2-4-minütigem Nachrichtenkonsum

-> Studie von Buchanan (2021): nach wenigen Minuten anschauen von Informationen zur Pandemie (Twitter oder YouTube) traten in den untersuchten Gruppen weniger positive Gefühle als in der Kontrollgruppe auf, die Sicht auf die Welt war weniger optimistisch => es scheint auch einen ursächlichen Effekt von negativen Nachrichten an sich zu geben; nicht nur die Anfälligkeit und die intensive Suche der Nutzer*innen spielt eine Rolle

STUDIENERGEBNISSE ZU DEN KONSEQUENZEN ÜBERMÄßIGEN NACHRICHTENKONSUMS

Landes krankenhaus

- Ramsden (2015): Zusammenhang zwischen Konsum von Katastrophennachrichten (Amokläufe, Terroranschläge) und PTBS-ähnlichen Symptomen
- -> über 1/5 fühlte sich durch die Bilder und Berichte belastet
- -> teilweise hohe Punktzahlen auf PTBS-Skala ohne selbst ein Trauma erlebt zu haben
- -> je häufiger Probanden Katastrophennachrichten ansahen, desto stärker war der Effekt; bes. wenn die neg. Informationen über soz. Netzwerke übermittelt wurden

9

WEITERE PSYCHISCHE FOLGEN ÜBERMÄßIGEN SICHERHEITSVERHALTENS

Landes krankenhaus

- Verstärkung negativer Gedanken
- Vermehrung von Angstgefühlen
- Schlafstörungen
- Ausschüttung von Stresshormonen
- Noch stärkerer Effekt bei vorbelasteter Psyche/schon vorhandener psychischer Erkrankung

10

Landes krankenhaus

Warum konsumieren wir denn dann so viele Nachrichten???

11

ERKLÄRUNG FÜR DEN GESTEIGERTEN MEDIENKONSUM IN KRISEN- UND KATASTROPHENZEITEN

Landes krankenhaus

- Permanente Verfügbarkeit vermeintlich neuer Nachrichten
- Häufigere Anzeigen dieser Themen durch Algorithmen

- Dahinter stehende Annahme, sich durch mehr Informationen und Verständnis besser schützen zu können
- Dies kann – bezogen auf Bereiche, die wir beeinflussen können – auch durchaus funktional sein, um tätig zu werden (Bsp. Klimakrise).

12

ERKLÄRUNG FÜR DEN GESTEIGERTEN MEDIENKONSUM IN KRISEN- UND KATASTROPHENZEITEN

Landes krankenhaus

- Die Informationen sind aufgrund ihrer emotionalen Relevanz attraktiv:

die Wahrnehmung von Bedrohung führt zu Angst und erfordert eine schnelle Reaktion, um das Überleben zu sichern (Evolutionsbiologie)

13

HILFREICHE STRATEGIEN GEGEN ÜBERMÄßIGEN NACHRICHTENKONSUM

Landes krankenhaus

- Nachrichtenkonsum begrenzen (besonders morgens und abends)
- Alltagsstruktur aufrechterhalten
- Gedanken und Emotionen zur Krise begrenzt Zeit geben
- Solidarität bekunden
- Hilfsbereitschaft zeigen (für beide Seiten hilfreich)
- Ggf. Umgang mit neg. Entwicklungen planen

14

Landes krankenhaus

Danke für die
Aufmerksamkeit!